

Alcohol.
Hoeveel is te veel?

de druglijn



VAD

Vlaanderen
is zorg

V.U.: Paul Van Deun,
VAD vzw, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - december 2019 (herziene druk) -
D/2019/6030/24
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de
Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer
BE52 433 1078042 09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be

Alcohol drinken is algemeen aanvaard in onze maatschappij. Een pint op café, een glas wijn op restaurant of een aperitiefje thuis.
Hoe werkt alcohol eigenlijk en waarom is het niet gezond om te veel te drinken? En hoeveel is dan 'te veel'? Want wat de ene te veel vindt, is voor de ander doodnormaal.
Deze folder biedt info over hoeveel alcohol je kan drinken als je negatieve gevolgen of risico's wil voorkomen of verminderen.
Achteraan vind je tips om te minderen of te stoppen en lees je waar je terechtkan voor hulp en advies.

Wat doet alcohol met je?

Alcohol verdooft de hersenen. Wanneer iemand alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een uitgelaten, stoutmoediger, actief gevoel. Al kan men ook agressief worden, of zorgeloos, rustig, slaperig, ontspannen, onverschillig, ...

Bij een grotere hoeveelheid alcohol gaat met trager reageren. Men hoort en ziet minder scherp, maar het zelfvertrouwen neemt misleidend toe en kan omslaan in roekeloosheid. Dat kan gevaarlijk zijn, bijvoorbeeld in het verkeer.

Nog meer alcohol vermindert de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Vaak kan men zich later helemaal niet meer herinneren wat er allemaal gezegd of gebeurd is. Nog meer alcohol kan leiden tot coma, hartstilstand of zelfs tot de dood.

Verslaving

Bij alcoholmisbruik ontstaan zowel lichamelijke en geestelijke verslaving als tolerantie.

- Lichamelijke afhankelijkheid houdt in dat het lichaam een bepaalde dosis alcohol nodig heeft en men zich ziek voelt als het die niet tijdig binnen krijgt.
  Om nog effect te hebben, heeft men steeds meer alcohol nodig. Dit noemt men ook tolerantie.
- Geestelijke afhankelijkheid houdt in dat men het gevoel heeft niet meer te kunnen functioneren zonder alcohol.

Ontwenning

Omdat alcohol lichamelijk verslavend is, kan na een periode van veel alcohol drinken plots stoppen of sterk verminderen gepaard gaan met ontwenningsverschijnselen zoals beven, zweten, zenuwachtigheid, onrust, angst, braken en slapeloosheid. Hierbij kunnen levensgevaarlijke situaties ontstaan: een aanval van epilepsie of een delirium tremens. Ontwennen gebeurt daarom best onder doktersbegeleiding.
Ook om de geestelijke drang om te drinken te blijven beheersen, kan je hulp vragen.

De DrugLijn kan je daarbij helpen. Op onze site vind je ook advies en meer info over de risico's van alcohol en hoe je kan minderen of stoppen.

Fabels over alcohol

Een glas bruin bier is goed voor de borstvoeding.

Dit klopt niet. Alcohol komt via de moedermelk bij de baby terecht en dit is slecht voor de ontwikkeling van de baby. Bovendien kan die slaperig worden van alcohol en daardoor minder zin hebben om te drinken.

Alcohol is een goede slaapmuts

Alcohol kan helpen om sneller in te slapen. Maar hoe meer je drinkt, hoe minder diep je slaapt en hoe sneller je terug wakker wordt.
Wie veel drinkt, kan slaapproblemen krijgen.

Alcohol is goed voor het hart

Vroeger dacht men dat het drinken van alcohol voordelen had voor het hart. Dit blijkt echter niet waar te zijn, ook niet in kleine hoeveelheden. Je bloeddruk en de kans op beroertes kunnen net stijgen door je gebruik van alcohol.

Hoeveel is te veel?

Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's te beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazen per week.

Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je gebruik dan best over meerdere dagen in de week en drink een aantal dagen niet.

Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.

Het allerbeste is om geen alcohol te drinken, voor, tijdens en na de zwangerschap (borstvoeding).

Wat is een standaardglas?

Het glas waarin een bepaalde soort drank geschonken wordt, verschilt van soort tot soort.
Een consumptie zoals ze in de horeca geschonken wordt, is een 'standaardglas'. Er bestaan ook enkele uitzonderingen zoals zwaar bier of cocktails.



Wat alcohol doet, hangt af van je gewicht en of je een man of vrouw bent. Ook stress, vermoeidheid en omstandigheden zoals hoe snel je drinkt en of je iets gegeten hebt, bepalen de effecten. Ook of je alleen drinkt of in groep en welke je gemoedstoestand is, bepalen mee de risico's van alcohol.

Wanneer drink je beter niet?

- als je je in het verkeer begeeft
- voor, tijdens en direct na lichamelijke inspanningen en sporten
- bij het werken met machines, elektrische apparaten, ladders, …
- voor en tijdens het werk
- wanneer je instaat voor de veiligheid van anderen

Wanneer loop je meer risico op negatieve effecten van alcoholgebruik?

- als je ouder bent
- als je tussen de 18 en 24 jaar bent
- als je medicatie gebruikt
- als je ziek bent of (andere) gezondheidsproblemen hebt
- als je je niet goed in je vel voelt
- als je klein van gestalte bent en weinig weegt
- als er in je familie mensen zijn of waren met alcoholproblemen
- als je andere drugs gebruikt

Wil je weten hoe riskant jouw drinkgewoonten zijn?
Doe anoniem en vrijblijvend de zelftest op www.druglijn.be/test-jezelf. Gewoon een aantal antwoorden aanklikken en je krijgt meteen een advies op maat.

Wat zijn de risico's van alcohol?

Op korte termijn

Alcohol verhoogt de kans op ongelukken. Het kan roekeloosheid en agressie uitlokken en leiden tot waaghalzerij en vechtpartijen. Het kan ook mee aan de basis liggen van opdringerigheid of ongewenst seksuele gedrag.

Alcohol verhoogt misschien wel de zin om te vrijen, maar het vermindert de (seksuele) prestaties en kan potentieproblemen veroorzaken.

Wie alcohol drinkt, kan de dag nadien last hebben van een 'kater'. Die kan je activiteiten beïnvloeden (denk maar aan prestaties op het werk of op school, …)

Een ander fenomeen is de 'black-out'. Daarbij ben je in dronken toestand nog bij bewustzijn, maar kan je je achteraf niets mee herinneren.

Op lange termijn

Alcoholmisbruik is schadelijk voor het hele lichaam. Zowat elk orgaan kan op den duur aangetast worden, soms met onherstelbare schade tot gevolg.

Alcoholmisbruik kan zorgen voor beschadigingen van de lever, de alvleesklier en de hersenen.

Alcohol is slecht voor het hart. Het verhoogt de bloeddruk waardoor de kans op problemen met hart- en bloedvaten of een hartaanval toeneemt. Het kan ook voor een te hoge slechte cholesterol zorgen.

Langdurig te veel drinken, kan leiden tot angst- en paniekaanvallen. Het kan ook depressieve klachten uitlokken en bestaande depressies verergeren.

Er is een verband tussen alcoholgebruik en verschillende kankers (mond, keel, slokdarm, lever, alvleesklier, dikke darm, borst). Het risico op kankers verhoogt al vanaf het eerste glas.

Alcohol bevat veel calorieën en kan zorgen voor overgewicht.

Grote hoeveelheden alcohol beschadigen naast de hersenen ook het zenuwstelsel. Zo kan alcoholmisbruik ziektebeelden veroorzaken die lijken op blijvende vroegtijdige dementie. Een voorbeeld hiervan is het syndroom van Korsakov, waarbij men nog moeilijk nieuwe informatie kan onthouden, niet meer weet waar men is of welke dag het is, enzovoort.

Nog enkele tips

- Bepaal vooraf hoeveel je wil drinken en hou je aan dat besluit.
- Beperk de totale hoeveelheid alcohol die je per gelegenheid drinkt.
- Drink traag, eet bij het drinken, en wissel af met water.
- Blijf binnen de wekelijkse richtlijn van 10 standaardglazen zoals in de folder beschreven.

Meer info, hulp of advies?

Wil je minder drinken? Of er helemaal mee stoppen? Je **huisarts** kan helpen.

Bij **De DrugLijn** kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.
Test anoniem hoe riskant je alcohol gebruik is op www.druglijn.be/test-jezelf

Bel 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

Je kan ook terecht op **www.alcoholhulp.be**
Een online zelfhulpprogramma helpt je zelfstandig en anoniem alcoholproblemen aan te pakken. Je kan ook chatbegeleiding krijgen door een professionele hulpverlener.

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be